



竞技体育中心
Competitive Sports Center

竞技体育中心 2020-2021学年第1学期工作简报

2020年12月31日

前言

竞体四“盞” · 汇完满 · 致健康

“一盞灯”：点亮一个人、指引一群人、闪耀一座城；

“一盞酒”：最热烈的心、最火辣的情、最真实的自己；

“一盞茶”：最细致在品味、最珍贵在沉淀、最浓郁且留香；

“一盞汤”：关照移通师生、关爱教工子女、温暖“移通家”



竞体 简报

01 一盏灯：“榜样力量” 照亮体育青春

02 一盏酒：“生命热度” 温暖体育人生

03 一盏茶：“机制沉淀” 助力体育发展

04 一盏汤：“关照教师” 拓展体育新局



一盏灯

——“榜样力量”照亮体育青春

丨 ★ 丨 榜样力量 · 竞技体育表彰大会成功召开

丨 ★ 丨 聚焦力量 · “四维空间”照亮目标

丨 ★ 丨 人物力量 · 教练“进书院”点亮人生

— 一盏灯

➡➡ 竞技体育表彰大会

表彰传精神，为健康赋能

- ◆ 10月10日，2019-2020学年竞技体育表彰大会成功召开。本次大会回顾了上学年竞技体育工作成就，对优秀的体育团队给予表彰，突出竞技体育对“健康”的作用和意义。
- ◆ 大会以“运动‘竞’健康”为主题，积极面向全校师生传递竞技精神、生命健康理念。一方面回顾战“疫”期间，学校竞技体育中心创新形式用“线上赋能、线下蓄能”，促进师生体质健康；全校体测及格率提升15.59%，及格人数增加3236人。另一方面重点回顾了学校持续“四体育人”新模式获得新成就，积极呼吁全校师生投身竞体事业，开启竞技体育新历程，书写新态度和新高度。



— 一盏灯

➡➡ “四维空间” 照亮目标

部门深度融合，强化学年工作目标

- ◆ 10月16日，竞技体育中心全体教师与教练员齐聚别都书院，学期工作部署大会在“四维空间”报告厅正式举行。校长助理李文豹特别莅临会场并对学期、学年工作进行指导。竞技体育中心刘玉林副主任，为大家重温了学校办学定位和育人理念，系统的讲解了竞技体育“四体育人”内容，传达了新时代学校体育工作“学会、勤练、常赛”的任务要求，布置了新学期、新学年工作内容。



一盏灯

教练“进书院” 点亮人生

主题分享，《夺冠》讲精神

- ◆ 10月21日，竞技体育中心校女排教练颜文娟老师走进北山书院，展开以《“排球”背后的荣光》为主题的分享会，标志着“竞技教练进书院”系列分享活动正式拉开序幕。
- ◆ 该主题系列活动，每周1期，每期以主题“故事”形式展开，注重书院“领导力”关键词和竞体教练特色特长相结合。
- ◆ 截至目前，在书院平台已开展10期专题分享会，通过活动搭建了竞技教练与书院学生连接桥梁，拓宽了竞技教练与书院学子的沟通平台，浓郁了校园体育文化氛围，充分发挥竞技教练在体育文化推广和体育精神传播中的重要作用。





一盏酒

——“生命热度”温暖体育人生

- 丨 ★ 丨 赛事热度 · 承办省市级大型体育赛事彰显实力
- 丨 ★ 丨 竞技热度 · 再夺冠！体育运动队收获42项省部级及以上荣誉！
- 丨 ★ 丨 健康热度 · 启动学生体质健康提升工程，体育活动火力全开
- 丨 ★ 丨 运动热度 · “三会一节一推广”，展现健康运动风貌

— 盞酒

赛事热度·承办重庆市大学生沙滩排球比赛 第7次承办省市级大型比赛，彰显学校实力

- ◆ 10月26日，由重庆市教育委员会主办的2020年重庆市大学生沙滩排球比赛在我校行者运动场沙滩排球场落下帷幕。来自市内17所高校的33支代表队，180余名运动员，在我校沙滩排球场展开为期3天的激烈角逐。
- ◆ 本次比赛是我校继2014年承办“重庆市大学生五人制足球比赛”之后，第7次承办的省市级（国家级）大型体育赛事活动。6年时间、7次承办大赛，涵盖：足球、篮球、游泳、沙滩排球、户外三走赛5个大项。通过“引进来”高水准大赛，不断展现我校竞技体育“硬软件”综合实力。



— 盏酒

竞技热度·再夺冠！体育运动队收获42项荣誉！

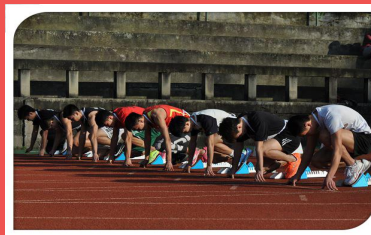
续写赛场华章，展现竞技能力

11月16日，2020年重庆市大学生校园足球联赛总决赛在西南大学落下帷幕。我校女子足球队时隔五年再度登顶，拿下重庆市大学生女子足球比赛（甲组）冠军。

竞技体育中心持续展开运动队训练工作，虽处特殊时期，依然坚持训练”不打烊“，积极”走出去“参加14项省市级、国家级体育竞赛，收获团体奖项22个，个人奖项20个。

2020-2021学年上学期校体育代表队比赛成绩统计

序号	比赛名称	比赛成绩
1	2020重庆市大学生沙滩排球比赛	男子甲组第一名、女子甲组第五名、体育道德风尚集体奖
2	2020重庆市大学生足球比赛	男子甲组第六名、女子甲组第一名
3	2020年“福摩杯”舞动中国-排舞联赛（重庆站）	普通院校组规定曲目小集体一等奖、串烧曲目小集体一等奖
4	2020重庆市大学生篮球比赛	男子甲组第九名、女子甲组第九名
5	2020年“福摩杯”舞动中国-排舞联赛总决赛暨全国排舞冠军赛	普通院校混合组小集体中级串烧曲目特等奖、普通院校女生组小集体规定曲目二等奖
6	2020重庆市大学生网球比赛	男子甲组团体总分第三名、女子甲组团体总分第五名
7	2020重庆市大中学生游泳比赛	男子甲组团体总分第二名、女子甲组团体总分第二名
8	2020年重庆市大学生田径比赛	男子甲组团体总分第二名、女子甲组团体总分第四名
9	2020重庆市大学生羽毛球比赛	甲组团体总分第三名
10	2020重庆市大学生乒乓球比赛	甲组团体总分第二名
11	2020重庆市大学生健美操比赛	啦啦操花球甲组第三名、排舞串烧曲目B甲组第二名、优秀组织奖
12	2020重庆市大学生排球比赛	男子甲组第四名、女子甲组第七名
13	2020重庆市攀岩联赛	团体第二名
14	2020年全国健身气功网络视频大赛	个人青年组二等奖8个，三等奖9个，青年组纪念奖2个



— 盏酒

竞技热度·体育竞赛火力全开，展现竞技体育阳光拼搏风貌

创新形式，持续发展

2020年青健康跑启动新学年“学生体质健康提升工程”

9月，700余名师生在2.3公里跑步中为健康启航。学院层面展开“健康1小时”主题活动，累计11659人次参与，书院层面展开“坚韧跑”累积参与跑者7000余名，运动时长达455000小时、运动里程突破3412500公里，相当于完成7000多个马拉松跑。



“阳光杯”系列赛事实现专业化、梯度化发展

10月由高水平教练指导比赛。构建“学院-校级”梯度化的竞赛体系；通过现场信息发布会、赛事实况直播，满足学生的观赛需求；通过“掷球”仪式，强化竞赛仪式感、培育体育精神。



运动健康月燃“启”快乐

11月在“运动健康月”之际，以“运动燃‘启’快乐”主题，面向全校同学举办“户外三走挑战赛”、“攀岩比赛”、“羽毛球”比赛等，促进全民参与、持续提升校园运动氛围、推动学校体育活动发展。



“俱乐部杯”进入俱乐部联赛模式

12月，修订并发布《学生体育运动俱乐部管理办法（试行）》，规范“体育俱乐部”管理，制定“赛会制”竞赛机制，尝试培养体育俱乐部职业经理人，探索“竞技体育与商科教育”融合发展路径。

— 盏酒

运动热度·特色品牌运动，推进学生体质健康提升工程

2020年秋季田径运动会

11月3日-18日，2020年秋季田径运动会顺利举行。本次运动会首次以“线上+线下”形式展开，在传统竞赛项目基础上，设置了13个线上项目，吸引了3000余名师生参与，展现出蓬勃的运动生机与良好的体育氛围。



校园排舞广场舞推广活动

走进书院，每周1-2期。校Twinkle啦啦操排舞队策划“移通校园青年排舞广场舞”推广活动。本次活动以“丰富课余生活，增进体质健康”为目的，至今已开展12期，累计1000余名同学参与。

社区体育文化节



第三届书院社区体育文化节

10月中下旬，为推动书院文化多样化发展，增强书院学子体育健康精神。书院部联合竞技体育中心特举办“第三届书院社区体育文化节”，设计20余项趣味体育项目，鼓励更多的同学们走出宿舍，积极参与体育运动锻炼。



首届新生体质健康、广播体操运动会

10月大数据与软件学院、12月数信学院，分别以班团形式展开活动，2014名新生以班级为单位，组建63个代表队，展开16个体质健康项目的角逐。

通过活动促进了全民健康运动，发扬了竞技体育精神，提高了新生身体素质，增强了班级凝聚力。



一盏茶

——“机制沉淀”助力体育发展

丨 ★ 丨 创新形式 · 专题沙龙进书院促发展

丨 ★ 丨 建立机制 · 研讨会走进示范（共建）单位

丨 ★ 丨 沉淀力量 · “双百计划”建智库推动赛事发展

—盏茶

➡➡ 创新形式·专题沙龙进书院促发展



完满沙龙，深入书院，答疑解惑

- ◆ 10月18日和11月17日，根据完满教育委员会工作安排，竞技体育中心在前期调研基础上，由高水平教练李游、体质测试中心高丽君教师分别走进书院进行了以《如何提升校队招新效率》和《如何提高学生体质测试成绩》的主题“完满沙龙”。
- ◆ 12月14日和15日，由竞技体育中心体育活动部和拓展训练部，展开《户外运动急救处理》和《如何参与体育活动》两个专题研讨。解决了基层体育工作中的困难点和疑惑点，得到了各学院的体育工作指导教师、辅导员及学生的高度评价。

— 盞茶

➡➡ 建立机制·研讨会走进示范（共建）单位



让专业的人做专业的事

- ◆ 11月6日，重庆邮电大学移通学院为加强各二级学院体育队伍建设研讨会暨竞技体育示范单位建设交流会于智能工程学院207会议室开展。
- ◆ 会议上了解了竞技体育示范学院（智能工程学院）建设工作开展情况，通过了《关于加强重庆邮电大学移通学院体育代表队建设的指导意见》，促进了我校竞技体育的持续发展。
- ◆ 会议最后，校长助理李文豹以三个“注重”作出总结。一要注重体育队伍建设和体育氛围的营造；二要注重发挥学院主观能动性，加强校院“一体化”建设。；三要注重体育显性与隐性育人价值相结合。让专业的人做专业的事，让热爱的人做热爱的事，进而不断促进我校竞技体育持续发展。

— 盞茶

➡➡ 沉淀力量·“双百计划” 建立智库推动赛事发展



储备人才、提升技能

- ◆ “双百计划”以培养优秀的学生裁判员（教练员）服务于各级体育赛事、“反哺”基层体育活动为目标。
- ◆ 在竞技体育中心高水平教练和专业教师指导下，面向全校同学展开5期“双百计划”体育专项技能提升班，累计突破600余人次参与。通过“双百”持续拓展竞技体育平台，在“运动员”之外，丰富同学们的参与选择。



一盏汤

——“关照教师”拓展体育新局

- 丨 ★ 丨 价值融合 · “体育+公益” 点燃未来的力量
- 丨 ★ 丨 焦点融合 · 健康讲堂解密生活“焦虑点”
- 丨 ★ 丨 平台融合 · 师生共促身心健康

汇完满

➡➡ 首届少儿公益体育训练营

点燃希望火苗传承运动力量

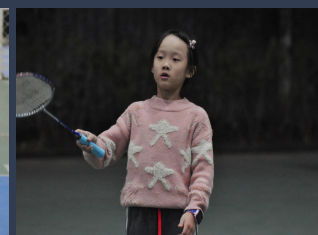


“体育+公益”，为“移通家人”助力、加油！

体育运动·公益助力儿童成长

在我校完满教育的理念指引下，竞技体育中心联合校工会，面向全校教职工子女开办“少儿公益体育训练营（冬季）”和“2+N”公益赋能项目（素质拓展）。

训练营共展开3期，参与师生达350余人次，后续将推出“+公益”系列活动。同时活动有深远意义：通过科学合理的体育训练，培养孩子们运动兴趣，提高身体素质，从小养成体育运动的习惯，同时为孩子们的“小升初”体育考试打下坚实的基础。



汇完满

健康知识解密生活“焦点”

预防运动损伤 关注饮食健康



“科学锻炼+健康饮食”，为“移通人健康”助力、加油！

书院讲坛·提升健康生活品质

为普及运动锻炼方法、传递健康生活理念，促进同学们掌握自我保护技巧、学会健康饮食。12月，竞技体育中心根据同学们调研需求，在体质健康月以“健身人群的膳食营养”和“大学生运动与健康”为主题展开2期健康知识专题讲堂。

本次活动邀请到“健康讲师”胡寄洲、张高阳，在爱莲书院多功能影音室，为180余名具有“共需”的同学们答疑解惑。通过活动有效的解答了同学们最关注的“运动损伤”和“健康进食”的焦点问题。



汇完满

➡➡ 一会三赛 · 师生共促身心健康

运动无你我 锻炼促健康

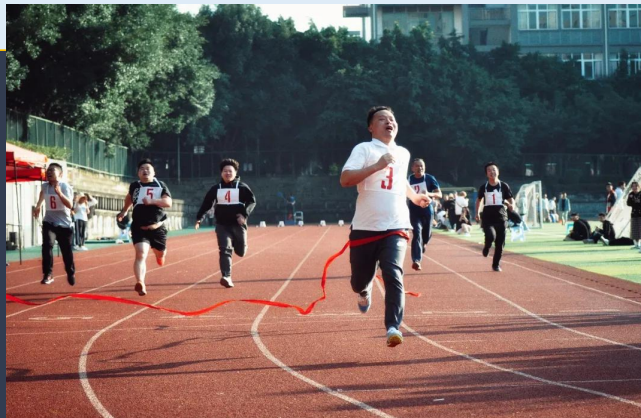


“赛事+锻炼”，为“移通教师”助力、加油！

完满路上 · 师生共同成长

完满之路上，不仅有师生“共膳日”和集体“生日会”，更有“师生共与”的运动“汇”。

2020秋季田径运动会中搭建“师生竞技平台”、组织教职工攀岩挑战赛、教职工足球交流赛、教职工羽毛球比赛……在田径赛道、在足球场、在攀岩场，充满激情和热情的校园，师生同聚运动场，在比赛种不断交流、强化身体锻炼，一起掀起移通er的运动盛宴。





竞技体育中心
Competitive Sports Center

**身体教育和知识教育之间必须保持平衡。
体育应造就体格健壮的勇士，
并且使健全的精神寓于健全的体格。**

——柏拉图